

«Совершенствование координационных способностей в домашних условиях»

тренер-преподаватель
Казымов А.Н.

Цель: Обучить родителей и детей упражнениям для совершенствования кинестетических координационных способностей организма.

Задачи:

1. Научить родителей работать с детьми в домашних условиях.
2. Развивать у детей координационные способности организма.

Упражнения рассчитаны на детей 9-11 лет, продолжительность занятия 25 -30 минут.

Оборудование: коврик.

Ход тренировки:

Блок № 1. Упражнения с элементами оценивания временных параметров движения.

Комплекс №1

1.И.П. - упор лежа боком, опираясь левой (правая на поясе) рукой.

Поднять правую ногу держать 15 сек.

И.П.

Поменять руки, то же другой ногой.

Дозировка 10-12 повторений.

2.И.П. - упор сидя, ноги прямые.

Выпрямить вверх, выполнять движение ножницы 10 сек.

Согнуть ноги.

И.П.

Дозировка 10-12 повторений

3.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища .

Поднять ноги держать 5 с

Выполнить ими движения велосипедиста в течении 15 с .

И.П.

То же в стойке на лопатках. 4-5 повторений

Комплекс №2

1. И.П. - руки на пояс.

Ходьба на носках - 10 с, ходьба на внешней стороне стопы - 15с, ходьба в полуприседе - 10с. 4-5 повторений.

2. И.П. - руки на пояс.

10с выполнять подскоки на правой ноге.

5с выполнять подскоки на левой ноге.

20с выполнять подскоки на обеих.

4-5 повторений.

3. И.П. - основная стойка.
Упор присев – держать 7 с.
Упор лежа – держать 12 с.
Упор присев – держать 7 с.
10-12 повторений.

Комплекс №3

1.И.П.-руки в стороны.

1-2-3-4.Прыжки на правой с поворотом на право левую ногу назад, правую руку вперед , левую в сторону назад-10 с .

5-6-7-8.То же на другой ноге в другую сторону-15 с .

10-12 повторений.

2.И.П.-основная стойка.

Прыжки на обеих ногах, правая вперед, левая сзади, касается пятки внутренней стороны ступни, руки вниз - 5 с.

Прыжок на правой ноге, левую в сторону на носок, руки в стороны, пружинящие подскоки -10 с.

Прыжок на обе ноги ,но впереди будет левая руки вверх, пружинящие подскоки-15 с.

.И.П., держать 20 с.5-6-7-8.Повторение 1-4 счетов

4-5 повторений

3 . И.П.- руки на пояс.

Ходьба на пятках-10 с.

Ходьба на носках -15 с.

Ходьба в полу приседе - 20 с.

4-5 повторений.

4.Ходьба на носках, руки к плечам -10 с.

Ходьба на месте на пятках, руки в стороны -15 с.

4-5 повторений.

5.И.П.- руки на пояс.

Прыжки на двух ногах влево -5 с.

Прыжки на двух ногах назад -15 с.

4-5 повторений.

Всем удачи!!!